

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				5월 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)
				• 짬뽕죽 (5.6.9.13.17.18.) • 배추김치 (9.13.) • 갈릭허니브레드/생크림 (1.2.5.6.13.) • 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) • 골드키위	• 점보유부초밥 (5.6.13.) • 열갈이된장국 (5.6.18.) • 고들단무지무침 (9.13.18.) • 매콤김치볶음 (9.13.18.) • 매콤닭날개구이 (13.15.) • 사과주스 (5.13.)		• 친환경백미밥 (5.6.18.) • 팥이버섯된장국 (13.18.) • 양념깻잎지 (5.6.9.10.13.18.) • 돈육주꾸미볶음 (5.6.9.10.13.18.) • 계란후라이(1.) • 배추김치 (9.13.)	• 친환경백미밥 (1.16.) • 소고기떡국 (5.6.13.17.) • 진미채조림 (5.6.15.18.) • 단호박닭볶음 (5.6.13.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	-1.4	694.8	757.5		773.4	801.0
탄수화물(g)			63.6	116.2	113.1		128.1	132.2
단백질(g)	18.40	18.40	18.8	28.4	31.6		40.8	44.1
지방(g)			17.6	14.6	19.1		11.1	15.6
비타민A(R.E)	150.00	217.00	420.2	383.0	162.4		487.9	647.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	1.0	0.3		0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.9	1.8	0.4		0.9	0.4
비타민C(mg)	26.70	33.40	59.6	166.4	28.4		23.0	20.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	202.7	241.6	263.2		214.5	91.3
철(mg)	3.70	4.70	7.0	13.4	4.9		5.9	3.8

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지표시사항안내

[국내산]
 - 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)

- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)

- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장

[외국산]

- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산),새우살

(베트남산/외국산), 쭈꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)

- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)

- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다량어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산

[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(중식)

				5월 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)	
주간 학교급식 영양량				• 친환경잡곡밥 (5.) • 꽃게탕 (5.6.8.18.) • 호박버섯볶음 • 치즈불닭 *(2.5.6.13.15.) • 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.5.6.10.13.) • 배추김치 (9.13.) • 스승의날케이크 (1.2.5.6.)				• 친환경잡곡밥 (5.) • 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) • 봉추찜닭 (5.6.8.12.13.15.) • 상추부추무침 • 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) • 배추김치 (9.13.) • 꾸달꾸달버터바 (1.2.5.6.)	• 추가밥 • 유부된장국 (5.6.18.) • 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) • 오미자모듬피클 • 황도양상추샐러드/요거트드레싱 (1.2.5.6.11.12.13.16.) • 정통함박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치 (9.13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	767.00	767.00	2.5	819.0			791.3	748.6	
탄수화물(g)			60.0	113.3			112.1	132.9	
단백질(g)	18.40	18.40	17.8	43.2			35.5	27.7	
지방(g)			22.2	22.4			22.3	14.1	
비타민A(R.E)	150.00	217.00	142.9	117.9			153.6	157.1	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3			0.5	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3			0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.8	8.9			28.1	10.3	
칼슘(mg)	234.00	267.00	194.6	183.9			97.9	301.9	
철(mg)	3.70	4.70	4.1	4.1			3.6	4.5	

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

- 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100

- 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100

* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

♣ 원산지표시사항안내

[국내산]

- 쌀(밥, 누룽지, 죽), 축산물(소, 돼지, 닭, 오리), 배추김치(배추, 고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)

- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)

- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장

[외국산]

- 낫지(베트남산/외국산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국, 러시아/외국산), 새우살(베트남산/외국산), 쭈꾸미(중국산/외국산), 오징어가공품(칠레산/외국산), 고춧가루가공품(외국산)

- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)

- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남), 가다랑어가공품:외국산

[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

남원여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				5월 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 미니잔치국수/양념장 (5.6.9.13.18.) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18.) · 단호박튀김 (1.5.6.10.16.) · 배추김치 (9.13.) · 곡물팥미어파이 (1.2.5.6.) 			<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 (5.) · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 시금치나물 (5.6.) · 쫄면야채무침 (5.6.) · 오리야채볶음 (5.6.) · 타코야끼 (1.5.6.16.17.18.) · 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스펀김치밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 미역미소된장국 (5.6.13.18.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.) · 얼라이브(스위티자몽)(13.)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	767.00	767.00	4.2	778.6			799.8	820.2
탄수화물(g)			62.4	124.6			124.2	133.4
단백질(g)	18.40	18.40	15.9	34.1			29.8	33.3
지방(g)			21.7	13.4			21.4	24.3
비타민A(R.E)	150.00	217.00	496.9	239.1			562.4	689.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.5			0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5			0.7	0.6
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.3	11.3			18.4	37.1
칼슘(mg)	234.00	267.00	150.2	87.4			116.5	246.6
철(mg)	3.70	4.70	4.1	3.3			4.9	4.2

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

- 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100

- 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100

* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지표시사항안내

[국내산]

- 쌀(밥,누룽지,죽), 축산물(소,돼지,닭,오리), 배추김치(배추,고춧가루), 수산물(미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀)
- 육가공품(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장

[외국산]

- 낙지(베트남산/외국산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/외국산), 꽃게(중국산/외국산), 가자미(미국,러시아/외국산), 새우살(베트남산/외국산), 쭈꾸미(중국산/외국산),오징어가공품(칠레산/외국산),고춧가루가공품(외국산)
- 식육가공품: 소고기(국내산/ 외국산:호주산 등)
- 수산가공품: 오징어진미채(외국산), 참치캔(다랑어: 원양산), 새우공산품(연육:베트남),가다랑어가공품:외국산

[그 외] 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음